



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2019

---

**Von der Kunst, mit Ängsten in der Schule umzugehen: Trennungsangst,  
Schulangst, soziale Angst und Prüfungsangst**

Melfsen, Siebke ; Walitza, Susanne

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-176226>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Melfsen, Siebke; Walitza, Susanne (2019). Von der Kunst, mit Ängsten in der Schule umzugehen: Trennungsangst, Schulangst, soziale Angst und Prüfungsangst. *Kunst und Unterricht*, 435/436:4-9.

# KUNST+UNTERRICHT

## IM FOKUS

BEILAGE HEFT 435 • 436 | 2019

### 1 Angst und Ausdruck

Angststörungen im Kunstunterricht

ANNA-MARIA SCHIRMER

### 4 Von der Kunst, mit Ängsten in der Schule umzugehen

Trennungsangst, Schulangst,  
soziale Angst und Prüfungsangst

SIEBKE MELFSEN | SUSANNE WALITZA

### 10 „Male deine Angst!“

Das Phänomen Angst in  
Bildnereien von Kindern

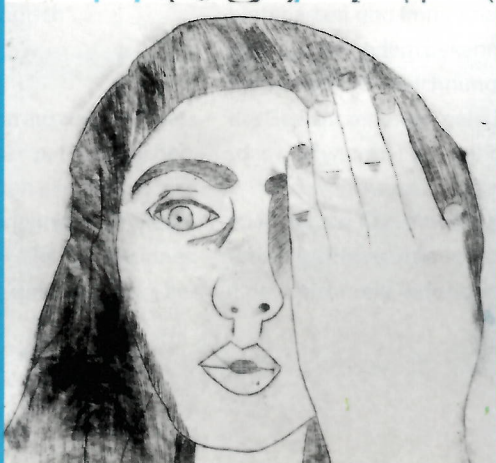
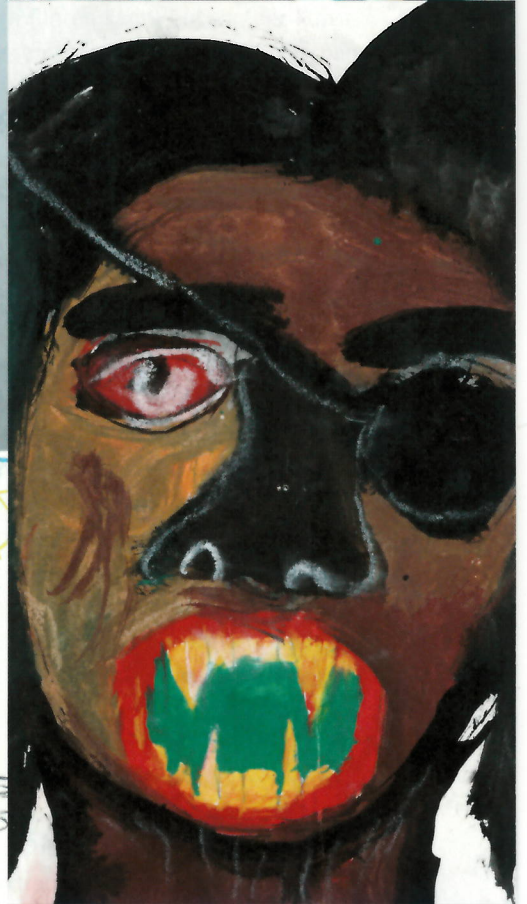
BARBARA WICHELHAUS

### 17 Der Angst ein Stück näher kommen

Eine Fallvignette aus  
der Kunsttherapie

SIMONE BRAITINGER

**Autoren | Impressum**



**ANGST-  
STÖRUNGEN**



# Von der Kunst, mit Ängsten in der Schule umzugehen

## Trennungsangst, Schulangst, soziale Angst und Prüfungsangst

**Jeder hat in der Schule auch unschöne Erfahrungen gesammelt. Fast jeder kennt die Angst, in Schulprüfungen zu versagen oder sich zu blamieren. Was lässt diese normalen Entwicklungsängste zu einer Angststörung werden, die das Leben der Kinder und ihrer Familien einschränkt?**

Eine Erwachsene erinnert sich: „Meine Kindheit war von der Schulzeit überschattet – so habe ich es empfunden. Denn es betraf ja nicht nur die Zeit meiner Anwesenheit in der Schule, die mich bedrückte. Die Schulzeit waberte in alle anderen Lebensbereiche hinein. Dem kurzen Aufatmen nach der Schule folgte die Sorge vor einem neuen Schultag, die während der Hausaufgaben wuchs. Schließlich kam die Erschöpfung, bevor der Vorabend die Angst wieder aufflackern ließ. Er war wie eine düstere Vorahnung, die mir später den Schlaf raubte. Das Aufstehen am Morgen war nicht nur ein Kampf gegen die Müdigkeit, sondern vor allem gegen die Angst. Insbesondere der Weg zur Schule war eine immer wieder neue Herausforderung. Ich habe versucht, die Angst zu fassen. In viele, viele einzelne Fäden habe ich sie aufgedröselt, um dem wilden Knäuel in meinem Bauch Herr zu werden. Ich erkannte, dass ich Angst vor dem Versagen hatte, vor dem Geärgert-werden, Ausgrenzt- und Lächerlich-gemacht-werden, vor speziellen Mitschülern und Mitschülern im allgemeinen ebenso wie vor speziellen Lehrern und Lehrern im allgemeinen, dem Schulweg, den Noten, den Referaten, den unerwarteten Aufforderungen etwas zu sagen, der ständigen Bewertung ... – und hatte nur ein stärkeres Gefühl der Hilflosigkeit. Dass meine Trödeleien abends besonders stark waren, finde ich jetzt verständlich. Ich wollte einfach nicht, dass der Abend aufhörte, damit kein neuer Schultag beginnen konnte. Deshalb hatte ich Stress zu Hause und zog mich in meine Traumwelt zurück. Gerne wäre ich unsichtbar geworden, aber ich wurde wie aus Stein. Eine Gefangene meiner Gedanken und Ängste, die mich daran hinderten, andere Erfahrungen zu sammeln, die mich hätten stark machen können.“

### Angst vor und in der Schule

Übelkeit, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen – das sind einige der Symptome, die viele Kinder mit Angst vor der Schule zeigen.

Deshalb wird häufig zunächst eine somatische Diagnose vermutet. Aber diese Symptome treten nicht in den Ferien auf und sind nach dem Schulbesuch zumindest geringer ausgeprägt, als am Morgen vor Schulbeginn. Sie lassen sich jedoch nicht gänzlich auf den Ort „Schule“ reduzieren, sondern betreffen ebenso die Zeit vor und nach der Schule, verringern den erholsamen Schlaf, verhindern ein gesundes Essverhalten usw.

Bei Angststörungen kommt insbesondere den Gedanken eine wichtige Bedeutung zu. Ein Zitat von Mark Twain lautet: „In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten.“ Die den Angststörungen zugrundeliegenden Befürchtungen sind meist irrational, aber sie beeinträchtigen das Lebensgefühl ganz erheblich (Abb. 1a – f).

### Schulvermeidung

Die unterschiedlichen Ängste können bis zur angstbedingten Schulvermeidung führen, also einer dauerhaften oder wiederkehrenden Abwesenheit von der Schule.

Schulvermeidung muss jedoch nicht ein aktives Fernbleiben von der Schule sein. Schulvermeidung kann auch passiv sein, wenn die Schüler zwar körperlich anwesend sind, sich geistig aber den schulischen Anforderungen entziehen. Neben der Angst gibt es viele weitere Gründe, wie somatische Syndrome, Depressionen u. a., die einer Schulvermeidung zugrunde liegen können.

In der Regel wird die angstbedingte Schulvermeidung vom Schulschwänzen aufgrund oppositionellen Verhaltens oder einer Störung des Sozialverhaltens abgegrenzt. Zwischen beiden Gruppen bestehen aber Überschneidungen (vgl. Melfsen / Beyer / Walitza 2015; Melfsen / Walitza, 2013).

Angst in der Schule und Schulvermeidung kann zu schulischem Versagen und gesellschaftlichen Nachteilen führen. Schule ist außerdem ein wichtiger Ort der Sozialisation, an dem Sozialkompetenz erlernt werden kann. Ist kein Schulbesuch möglich, reduziert sich die Interaktionshäufigkeit mit Gleichaltrigen, mangelnde soziale Kompetenzen können folgen ebenso wie Isolation.

**1a – d |** Schülerarbeiten (Kl. 11):  
Inszenierte Fotografie zum Thema Ängste in der Schule  
(aus dem Unterricht von Anna-Maria Schirmer)







## Welche Angst liegt zugrunde?

Zunächst muss man erkennen, welche Angst dem Angstverhalten in der Schule zugrunde liegt. Erst dann kann man Möglichkeiten des Umgangs damit finden.

Die Angst, die sich in der Schule zeigt, kann sehr unterschiedlicher Natur sein: Es kann zum Beispiel eine Trennungsangst von den Bezugspersonen zugrunde liegen, eine Schulangst im engeren Sinne, d. h. vor Situationen in der Schule, es kann eine soziale Angst oder eine Prüfungsangst vorliegen.

### Trennungsangst

Eine Mutter erzählt: „Elend sieht unser Kind aus, wenn es morgens zum Frühstückstisch kommt. Der Magen ist verschlossen, es bekommt keinen Bissen hinunter und stochert lustlos im Essen. Es ist nicht zu übersehen, wie schlecht es ihm geht. Zusammengekauert sitzt es da, spricht kein Wort, isst nicht, schaut bittend aus dem blassen Gesicht. Und instinktiv ist der Wunsch da, es zu beschützen, aber unser Schutz als Eltern versagt in der Schule. Jede vorsichtige Bemerkung, dass es jetzt an der Zeit wäre, sich auf den Weg zu machen, würde zu einer gereizten Antwort führen, manchmal auch zu Tränen. Grausam komme ich mir dann vor. Ich will unserem Kind kein Leid zufügen, auch wenn ich weiß, dass ein Schulbesuch wichtig ist.“

Bei der Trennungsangst steht eine reale oder befürchtete Trennung von nahen Bezugspersonen oder eine unrealistische Besorgtheit, dass der Bezugsperson etwas zustoßen könnte, im Zentrum der Angst.

Dabei handelt es sich um eine dem Entwicklungsstand unangemessene Angst, die über einen langen Zeitraum andauert. Es ist diese Angst vor Trennung, die zu einem übermäßigen Kummer, Widerwillen oder einer Weigerung, zur Schule zu gehen oder allein zu Hause zu bleiben führt.

Zunächst werden in der Regel körperliche Beschwerden beobachtet. Sie sind insbesondere vor dem Schulbesuch oder am Wochenanfang besonders stark ausgeprägt, fehlen aber in den Ferien weitgehend. Bei der Einforderung des Schulbesuchs kann es zu panikartigen Angstzuständen kommen.

Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, wenn eine Trennung bevorsteht, und Alpträume in der Nacht.

Meist schwieriger zu bewältigen sind heftige Auseinandersetzungen, die ebenfalls Teil einer Trennungsangst sein können: Wutausbrüche, Schreien und Festklammern in der Trennungssituation selbst, wenn das Kind sich z. B. verabschieden soll. Schließlich können ausgeprägte Schulverweigerungstendenzen folgen.

Angaben zur Häufigkeit der Trennungsangst bei schulpflichtigen Kindern liegen in der Regel zwischen 1 bis 3 %. Das Geschlechterverhältnis ist dabei ausgeglichen.

Der Beginn liegt früh, wobei ein erster Auftrittsgipfel bei 8 Jahren liegt. Der weitere Verlauf hängt vom Alter der Betroffenen, dem Schweregrad und der Kooperationsbereitschaft der Eltern ab (Compton/Nelson/March 2000).

### Schulangst

Ein Erwachsener erinnert sich: „Mein Lehrer verfolgte mich bis in den Schlaf. Er machte mich auf eine sehr subtile Art und Weise lächerlich. Ein feines ironisches Lächeln bei meiner Antwort, eine kleine fiese Bemerkung über meine angeblich schwach ausgeprägte Intelligenz oder mein Sozialverhalten. Ich kann mich an kein Lob durch diesen Lehrer erinnern, obwohl er bei anderen Schülern nicht damit sparte. Und meine Mitschüler erkannten sein Verhalten als Freifahrtschein, sich auch über mich lustig machen zu dürfen und mich zu ärgern.“

Ich versuchte, nicht hinzuhören, und schaltete meinen Blick auf unendlich, aber innerlich war ich hilflos und verzweifelt. Und allmählich machte sich die Überzeugung breit, dass ich nichts hatte, womit ich glänzen konnte. So trat ich den inneren Rückzug an.“

Bei der Schulangst handelt es sich um einen Sammelbegriff für thematisch sehr unterschiedliche Ängste, die direkt oder indirekt im Zusammenhang mit der Institution „Schule“ stehen. Es geht um eine ausgeprägte Angst vor einer Schulsituation. Die hervorgerufene Angstreaktion wird nur schwer ertragen oder aber vermieden und schränkt das normale Leben ein. Zur Schulangst zählen:

- die Stigmatisierungsangst, also die Angst, in der Schule bloßgestellt oder lächerlich gemacht zu werden,
- die Strafangst als Angst vor Tadel, Entzug von Zuwendung und Strafen,
- die Angst vor bestimmten Personen wie einzelnen Lehrern oder Mitschülern,
- die Angst vor Konflikten mit Mitschülern oder Lehrern,
- die Angst vor der Institution Schule, vor ihrer Größe und Unüberschaubarkeit (Winkel, 1979).

Die Schule belastet die betroffenen Kinder in einem Ausmaß, dass sie unter Ängsten leiden, bekümmert, gereizt oder niedergeschlagen sind. Sie zeigen körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen. Einige Kinder verweigern den Schulbesuch komplett, andere zeigen ein weniger offensichtliches Vermeidungsverhalten, z. B. Tagträumen, Trödeln, Zuspätkommen oder Rückzugsverhalten. Auch aggressive Verhaltensweisen, wie sich beschweren, bockig sein, den Unterricht stören, sind typische Reaktionen.

Bernstein et al. (2001) nennen eine Häufigkeit von 5 bis 8 % schulängstlicher Kinder; wobei die Häufigkeit in den letzten Jahren gestiegen ist. Oftmals gehen ein Schul- oder Klassenwechsel oder ein längeres Fehlen einer Schulangst voraus. Wird die Schule vermieden, folgen den emotional-sozialen Problemen auch Leistungsprobleme und ein erhöhtes Risiko, die Schule abzubrechen sowie die Entwicklung weiterer psychischer Auffälligkeiten wie Somatisierungsstörungen.

### Soziale Angststörung

Ein Therapeut beschreibt: „Monis Bewegungen sind, sobald sie im Blickfeld anderer ist, hastig. Ihre Stimme ist so leise, dass sie kaum zu verstehen ist und ihr Blick ist auf die Schuhspitzen gerichtet, während sie versucht, ihre schwitzenden Hände un-



1e | Schülerarbeit (KI. 11):  
Inszenierte Fotografie zum Thema Ängste in der Schule  
(aus dem Unterricht von Anna-Maria Schirmer)

ter Kontrolle zu bringen. Wahrscheinlich hätte sie gern Harry Potters Tarnumhang, nun muss sie sich mit Haaren, die ihr ins Gesicht fallen, behelfen, und mit Kleidung, die unauffällig ist und Schutz bietet.

Moni sitzt am Rand des Klassenraums, nicht zu dicht beim Lehrer, aber die Tür direkt im Blickfeld. Wenn der Lehrer eine Frage stellt, scheint sie zu erstarren, aber innerlich findet vermutlich ein Kampf statt zwischen ‚Dieses Mal schaffst du es‘ und ‚Nein, meine Stimme zittert, ich melde mich nicht‘.

Die Mitschüler scheinen sie nicht wahrzunehmen. Wahrscheinlich wird sie irgendwann zu jenen Schülern zählen, an deren Namen sie sich beim Blick auf ein altes Klassenfoto nicht mehr erinnern.“

Soziale Angststörungen sind durch eine unangemessene Furcht vor sozialen oder Leistungssituationen charakterisiert, in denen die Betroffenen mit anderen Personen konfrontiert oder von ihnen beurteilt werden könnten. Zu den sehr unterschiedlichen Symptomen zählen physiologische Reaktionen wie ein starkes Herzklopfen, eine veränderte Atmung, Händezittern, Übelkeit, Erröten, Schwitzen, Kälteschauer, Schwächegefühl, manchmal auch ein Drang zum Wasserlassen o. Ä.

Zu den kognitiven Reaktionen können insbesondere vor der eigentlichen sozialen Situation eine Flut negativer Gedanken über eigene Unzulänglichkeiten und die Unfähigkeit, mit der Situation umzugehen, zählen. Während der sozialen Situation selbst wird häufig von einer Gedankenarmut oder -leere berichtet.

Auf der Verhaltensebene sind Vermeidungs- oder Flucht-tendenzen zu beobachten sowie ein reduziertes Sprechverhalten.

Die Angst kann mit einem Leistungsabfall, einer Schulverweigerung, einer Vermeidung von altersangemessenen sozialen Aktivitäten, Trotz- oder Wutreaktionen, Klagen über unspezifische körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen und fehlende Reaktionen in sozialen Situationen einhergehen.

Mit einer Prävalenz von 1 bis 3% im Kindesalter (Essau et al., 2000) und 5 bis 10% im Jugend- und frühen Erwachsenenalter (Wittchen et al., 1999) ist die soziale Angststörung weit verbreitet. Sie kann sich in der Regel ab einem Alter von 8 bis 10 Jahren entwickeln.

Die Vermeidung sozialer Kontakte führt zur nachhaltigen Beeinträchtigung der kindlichen Entwicklung und Identitätsentwicklung sowie zu eingeschränktem Erwerb sozialer Kompetenzen.

### Prüfungsangst

Eine Mutter fragt sich: „Ich konnte das noch nie, ich kann es nicht, ich werde es nie können! Wie aufnahmefähig ist ein Kopf, in dem sich diese Sätze immer wiederholen? In dem sich die Bilder des eigenen Versagens immer wieder abspielen? Selbstzweifel, die Leistungen erbringen zu können, vielleicht sogar trotz guter vorangehender Noten. Die Überzeugung, unfähig zu sein und diese Unfähigkeit bisher nur gut verborgen zu haben, lassen keine Zuversicht entstehen, sondern Angst, dass das Versagen in der nächsten Klassenarbeit nur umso größer sein wird.“

Bei Prüfungsangst handelt es sich um eine dauerhaft starke und unangemessene Angst in Prüfungssituationen oder während der Prüfungsvorbereitung. Die Symptome können individuell sehr unterschiedlich sein und von erhöhter mentaler und körperlicher Anspannung mit Stresssymptomen (z. B. erhöhter Puls, Schwitzen) bis zu mentalen Problemen bei der Prüfungsvorbereitung reichen. Prüfungsangst umfasst somit viele Komponenten, zu denen Aufgeregtheit, Besorgtheit, mangelnde Zuversicht, Ablenkung von der zu bewältigenden Aufgabe und





**1f** Schülerarbeit (Kl. 11):  
Inszenierte Fotografie zum Thema Ängste in der Schule  
(aus dem Unterricht von Anna-Maria Schirmer)

Konzentrationsstörungen zählen (Federer 2004). Die gedankliche Vorwegnahme eines Misserfolgs führt dazu, dass sich die Prüfungsangst nicht durch das wiederholte Absolvieren von Prüfungen verringert. Zeidner (1998) unterscheidet sechs Subtypen:

- Ein Mangel an Lernfertigkeiten führt zu geringer Wissensaufnahme oder geringem Wissensabruf.
- Angstblockaden lassen vorhandenes Wissen nicht oder nur begrenzt abrufen.
- Resignation führt bei geringen Lernfertigkeiten, Erfahrungen von Versagen und Antizipation von Misserfolg zu Ängsten und Sorgen.
- Bei der Misserfolgsvermeidung werden ausgeprägte bis exzessive Prüfungsvorbereitungen zur Kompensation des antizipierten Misserfolgs eingesetzt.

- Bei Boykott wird die Prüfungsangst als Erklärung und Selbstschutz für Versagen herangezogen.
- Bei der dysfunktionalen Perfektion entsteht Unzufriedenheit mit eigenen Leistungen aufgrund sehr hoher eigener Standards.

Etwa 10 bis 15 % der Schüler leiden an einer starken Angst vor Prüfungen (Suhr/Döpfner 2000).

### Wodurch wird Angst gespeist und beeinflusst?

Die Entwicklung einer Angst wird aus vielen Quellen gespeist, die sehr grob den Bereichen „Veranlagung“ und „Umwelteinflüsse“ zugeordnet werden können. Beide Bereiche beeinflussen sich jedoch gegenseitig.

#### Genetische Faktoren

Für Angststörungen gibt es eine genetische Vulnerabilität, die sich zum Beispiel darin zeigt, dass Eltern, Kinder oder Geschwister eines Betroffenen ein drei- bis sechsfach erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Angststörung im Vergleich zur allgemeinen Bevölkerung zeigen (vgl. Hettema/Neale/Kendler 2001).

Inzwischen sind verschiedene Genmutationen bekannt, die ein Risiko für die Entwicklung einer Angststörung bedeuten (vgl. Canli/Ferri/Duman 2009). Die Angst-Gene sind zunächst inaktiv. Durch Stress auslösende Umweltfaktoren können sie jedoch aktiviert werden (vgl. Domschke/Kapfhammer/Deckert 2017).

#### Entwicklungsaspekt

Ganz wesentlich ist auch der Entwicklungsaspekt einer Angststörung: Ausgehend von einem ängstlichen Temperament, das mit einer erhöhten Reagibilität auf verschiedene Umweltstressoren einhergeht, werden durch Erfahrungen wie das Familienklima, emotionale Wärme, Empathie und Konsistenz im Elternverhalten, das elterliche Modell- und Instruktionsverhalten Annahmen über sich selbst und persönliche Kontrollüberzeugungen entwickelt.

Stresssituationen können bei entsprechender Vulnerabilität ein „Angstprogramm“ auslösen. Faktoren, die Stress erzeugen, sind einerseits im unmittelbaren sozial-familiären Umfeld zu finden: Belastungen, wie stark verwickelte oder emotional distanzierte familiäre Beziehungen, körperliche oder psychische Erkrankungen der Eltern, Umzüge, Scheidung der Eltern, soziale Isolation der Familie und vieles mehr gehören in diese Kategorie.

#### Schulische Einflüsse

Ebenso wichtig sind schulische Einflussfaktoren, die Stress auslösen. Dazu zählen die Schul- und Klassengröße, das soziale Klima zwischen Lehrern und Schülern, der Grad der Kooperationsbereitschaft zwischen Eltern und Schule und damit die Durchlässigkeit der Settings, der Umgang der Schüler untereinander (soziale Integration, Mobbing) sowie Misserfolge und Versagen in der Schule.

### Gesellschaftliche Faktoren

Stress wird auch durch gesellschaftliche Faktoren mitbestimmt. Der Erfolg in der Schule erhält in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert für den beruflichen Werdegang. Schulnoten werden zu Lebenschancen oder Versagen. Damit wird ein Druck erzeugt, der Angst machen kann, bei Eltern und bei Kindern.

### Wie sollte man mit Ängsten umgehen?

Nicht jede Angst ist behandlungsbedürftig, sollte aber ernst genommen werden. Ganz wesentlich für die Überwindung von Ängsten ist die Unterstützung des Kindes darin, sich den Situationen zu stellen, vor denen es Angst empfindet. Dabei werden Lösungen zum Umgang mit Hindernissen gemeinsam erarbeitet.

### Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

Den Angst fördernden Gedanken kommt eine zentrale Bedeutung zu; deshalb zielen viele Therapieansätze auf einen Abbau dieser Gedanken und eine Stärkung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Das Wesen von Mut machenden Gedanken ist es aber nicht, die Angst auszureden, sondern zu überzeugen, die Angstgedanken zu hinterfragen und sie an der Wirklichkeit zu überprüfen. Kindern fällt eine Angstbewältigung häufig leichter, wenn die Angst als externes Problem dargestellt wird (White/Epson 1990) – nach dem Prinzip: Ein Feind, der sich außerhalb der Stadtmauer befindet, lässt sich einfacher bekämpfen als ein eingedrungener (Caby/Caby 2009).

Mit einer Identifikationsfigur lassen sich Wege im Umgang mit angstausslösenden Situationen leichter finden. Auch Geschichten können eine sehr wirkungsvolle Form des Modelllerns sein (Friedberg/McClure 2002). Es ist wichtig, stabile Freundschaften und positive Sozialkontakte als Schutzfaktor aufzubauen.

### Hilfe durch die Familie

Auch die Eltern leiden, wenn ihr Kind eine Angststörung zeigt. Was können sie tun?

Eine ganz wesentliche elterliche Aufgabe ist es, durch Liebe und Geborgenheit eine tragfähige Basis zu schaffen, miteinander zu leben, statt nebeneinander her und Regeln und Werte des zwischenmenschlichen Umgangs mitzugeben. Es ist wichtig, dass das Kind mit seinen Sorgen und Problemen nicht allein gelassen wird, dass ihm gezeigt wird, dass es eine Persönlichkeit mit Stärken und Schwächen ist. Diese Basis erleichtert es auch den Eltern selbst, Kinderängste ertragen zu lernen und Zuversicht und Vertrauen zu vermitteln, statt das Kind in seiner Angst zu bestärken.

Um dabei als hilfreiches Modell wirken zu können, sollten Eltern lernen, eigene Ängste zu überwinden. Eine Stärkung der Schule durch die Eltern kann dadurch erfolgen, dass sie sie ernst nehmen, ohne zu katastrophisieren oder bagatellisieren.

### Situation in der Schulklasse

Eine faire Gruppensituation in der Schulklasse mit klaren Regeln für den Umgang miteinander ist Grundlage gegenseitiger Achtung. Dem Aufbau einer hilfreichen Klassengemeinschaft, in der soziale Regeln erlernt und soziale Kompetenzen gefördert werden, sollte ausreichend Raum gegeben werden.

Es sollten Erfolgserlebnisse für alle Schüler in der Schule geschaffen werden, um den Kindern nicht das Gefühl zu geben, dass es zwei Arten von Schülern gibt: jene, die in der Schule erfolgreich sind, und jene, die in der Schule scheitern. Wichtig ist es zu vermitteln, dass alle eine Vielzahl an Fähigkeiten, Begabungen und Talente mitbringen, die sich nicht auf Schulfächer beziehen müssen. Auch die Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrern sollte auf gegenseitigem Respekt basieren.

### Fazit

Die Kunst, mit Ängsten in der Schule umzugehen, besteht zum einen im genauen Erfassen der zugrundeliegenden Angst: Handelt es sich um eine vorübergehende Entwicklungsangst oder um eine Angststörung, wie zum Beispiel eine Trennungsangst? Handelt es sich um eine Schulangst im engeren Sinne, eine soziale Angst oder eine Prüfungsangst?

Im nächsten Schritt ist es wichtig, Stressfaktoren im sozial-familiären und schulischen Umfeld, die die Angst beeinflussen, zu erkennen. Und schließlich sollte gemeinsam mit dem Kind, seinen Eltern und den Lehrern mit gegenseitigem Respekt an der Lösung von Problemen gearbeitet werden.

### Literatur

- Bernstein, Gail A./Hektner, Joel M./Borchardt, Carrie M. et al.: Treatment of school refusal: One year follow-up. *J Am Acad Child Adolesc Psych* 2001, 40, S. 206 ff.
- Caby, Filip/Caby, Andrea: Die kleine psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund 2009.
- Canli, Turhan/Ferri, Jamie M./Duman, Elif A.: Genetics of emotion regulation. *Neuroscience* 2009, 164, S. 43 ff.
- Compton, Scott N./Nelson, Aimee H./March, John S.: Social phobia and separation anxiety symptoms in community and clinical samples of children and adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psych*, 2000, 39, S. 1040 ff.
- Domschke, Katharina/Kapfhammer, Hans-Peter/Deckert, Jürgen: Angststörungen. In: Möller, H.-J./Laux, G./Kapfhammer, H.-P. (Hg.): Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie. Bd. 3: Spezielle Psychiatrie 1. Berlin 2017, S. 1857 ff.
- Essau, Cecilia/Conrad, Judith/Petermann, Franz: Frequency, comorbidity and psychosocial impairment of anxiety disorders in German adolescents. *Journal of Anxiety Disorders* 2000, 14, S. 263 ff.
- Federer, Matthias: Prüfungsangst. In: Schneider, S. (Hg.): Angststörungen bei Kindern und Jugendlichen: Grundlagen und Behandlung. Berlin 2004, S. 345 ff.
- Friedberg, Robert D./McClure, Jessica M.: Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents. The nuts and the bolts. New York, NY 2002.
- Hettema, John M./Neale, Michael C./Kendler, Kenneth S.: A review and meta-analysis of the genetic epidemiology of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 2001, 158, S. 1568 ff.
- Melfsen, Siebke/Walitz, Susanne: Soziale Ängste und Schulangst. Entwicklungsrisiken erkennen und behandeln. Weinheim 2013.
- Melfsen, Siebke/Beyer, Jörg/Walitz, Susanne: Angstbedingte Schulvermeidung. *PSYCH up2date* 2015, 9, S. 357 ff.
- Suhr, Lydia/Döpfner, Manfred: Leistungsängste. Band 1. Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Zwangs- und Angststörungen. Göttingen 2000.
- White, Michael/Epson, David: Die Zähmung der Monster: Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken. Heidelberg 1990.
- Winkel, Rainer: Angst in der Schule: Ursachen, Erscheinungsformen und Bewältigungsmöglichkeiten schulischer und sozialer Ängste. Essen 1979.
- Wittchen, Hans-Ulrich/Stein, Murray B./Kessler, Ronald C.: Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and comorbidity. *Psychological Medicine* 1999, 29, S. 309 ff.
- Zeidner, Moshe: Test anxiety: The state of the art. New York, NY 1998.



## Herausgeberin des IM FOKUS-Heftes

Schirmer, Anna-Maria  
(Jg. 1976)  
Dr., Kunstpädagogin  
E-Mail: [annaschirmer@me.com](mailto:annaschirmer@me.com)

## Autorinnen von Beiträgen im Heft

Braitinger, Simone  
(Jg. 1966)  
Kunsttherapeutin, Bildende Künstlerin  
E-Mail: [sbraitinger@gmx.de](mailto:sbraitinger@gmx.de)

Melfsen, Siebke  
PD Dr. rer. nat. Dipl. Psych.  
E-Mail: [siebke.melfsen@uzh.ch](mailto:siebke.melfsen@uzh.ch)

Walitza, Susanne  
Prof. Dr. med. Dipl. Psych.  
E-Mail: [Susanne.Walitza@puk.zh.ch](mailto:Susanne.Walitza@puk.zh.ch)

Wichelhaus, Barbara  
(Jg. 1941)  
Prof. Dr. (i. R.)  
Kunstpädagogin / Kunsttherapeutin  
E-Mail: [b.wichelhaus@yahoo.de](mailto:b.wichelhaus@yahoo.de)

## IMPRESSUM

**IM FOKUS: Angststörungen**  
Beilage zu K+U 435 • 436 | 2019

**Verlag**  
Friedrich Verlag GmbH  
Luisenstraße 9 | 30159 Hannover  
[www.friedrich-verlag.de](http://www.friedrich-verlag.de)

**Geschäftsführung**  
Hubertus Rollfing

**Programmleitung**  
Tim Schönemann

**Redaktion**  
Ute Zander-Hering (v. i. S. d. P.)  
Adresse s. Verlag  
Tel: 0511 40004 136  
E-Mail: [redaktion.ku@friedrich-verlag.de](mailto:redaktion.ku@friedrich-verlag.de)  
[www.friedrich-verlag.de](http://www.friedrich-verlag.de)

**Gestaltung**  
Dirk Jäger

**Druck**  
D + L Printpartner GmbH,  
Schlavenhorst 10, 46395 Bocholt

Inhaber der Bildrechte, die wir nicht ausfindig machen konnten, bitten wir, sich beim Verlag zu melden. Berechtigte Ansprüche werden selbstverständlich im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten.

Die Fotos zu den Beiträgen stammen – sofern nicht anders bezeichnet – von den jeweiligen Autoren und Autorinnen.

Die Redaktion